



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Травма и Психологическа устойчивост

ЕДИНИЦА 6





Тема 6:

Травма и психологическа устойчивост

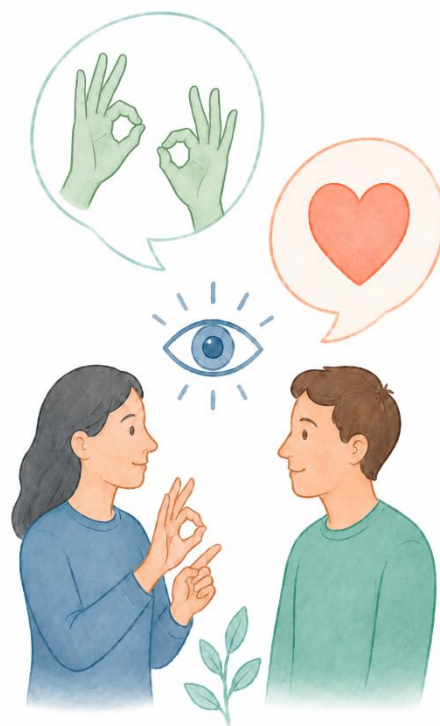
Травмата е емоционална реакция на дълбоко стресиращо или объркващо преживяване. Случва се, когато нещо се усеща плашещо, шокиращо, опасно или твърде трудно за справяне. Травмата може да засегне целия човек. Тя може да засегне ума, тялото и емоциите. Тя може да промени начина, по който човек мисли, чувства и реагира в ежедневието. Травмата може да възникне от едно-единствено събитие, като например инцидент или внезапна загуба. Но травмата може да възникне и от много по-малки стресиращи моменти, които се повтарят с течение на времето. Тези малки моменти могат да се натрупат и да създадат същото емоционално въздействие като голямо събитие. Травмата не е признак на слабост. Тя е естествена и човешка реакция. Всеки може да преживее травма. Няма значение колко силен или уверен е човек. Мозъкът реагира на опасност, за да ни защити. Тази реакция може да бъде интензивна. Хората реагират по различни начини. Някои хора изпитват страх или тъга. Някои изпитват объркване или шок. Други се чувстват вцепенени, сякаш емоциите им са замръзнали. Някои може да изпитват гняв, раздразнение или безпокойство. Всички тези чувства са нормални. Те са често срещани след трудни или болезнени събития. Травмата може също да затрудни ежедневните задачи. Тя може да промени съня, апетита, фокуса или енергията.

Психологическата устойчивост е способността да се възстановим от травма, стрес или емоционална болка. Това е силата, която позволява на хората да се изправят отново след падане. Устойчивостта помага на ума да се успокои след стрес. Тя помага на тялото да се отпусне. Тя дава на хората силата да продължат с ежедневието си, дори когато нещата изглеждат трудни. Устойчивостта не е да забравим травмата. Не е да се преструваме, че нищо не се е случило. Не е да крием емоции. Устойчивостта е да се научим как да се справяме, как да се адаптираме и как да се лекуваме със собствено темпо. Това означава да намираме малки стъпки, които носят стабилност, безопасност и емоционален баланс.





За глухите възрастни травмата може да се прояви по много уникални и специфични начини. Комуникационните бариери могат да създадат страх или объркване по време на извънредни ситуации. Недоразуменията в стресови ситуации могат да увеличат тревожността. Неполучаването на важна информация навреме може да бъде плашещо или опасно. Социалната изолация може да добави емоционална болка. Изключването от разговори или решения може да създаде дългосрочен стрес. Много глухи възрастни са преживели моменти, в които не са били разбирани, подкрепяни или уважавани. Тези преживявания могат да оставят емоционални следи. Те могат да оформят начина, по който човек се чувства към себе си и към света около него. Устойчивостта е мощен инструмент за изцеление. Тя помага на глухите възрастни да си възвърнат увереността и доверието. Подкрепя емоционалната сила и вътрешната безопасност. Устойчивостта помага на хората да се свързват с другите по по-здравословен начин. Прави комуникацията по-лесна и по-ясна. Насърчава саморазбирането и помага на хората да разпознават емоционалните си нужди. С устойчивост хората могат да възстановят чувството си за идентичност и самоуважение. Травмата може да бъде излекувана, дори ако това отнема време. Устойчивостта може да се научи и укрепи, дори в зряла възраст. С правилната подкрепа, стратегии и търпение хората могат да се възстановят, да изградят живота си наново и да станат по-силни от преди.





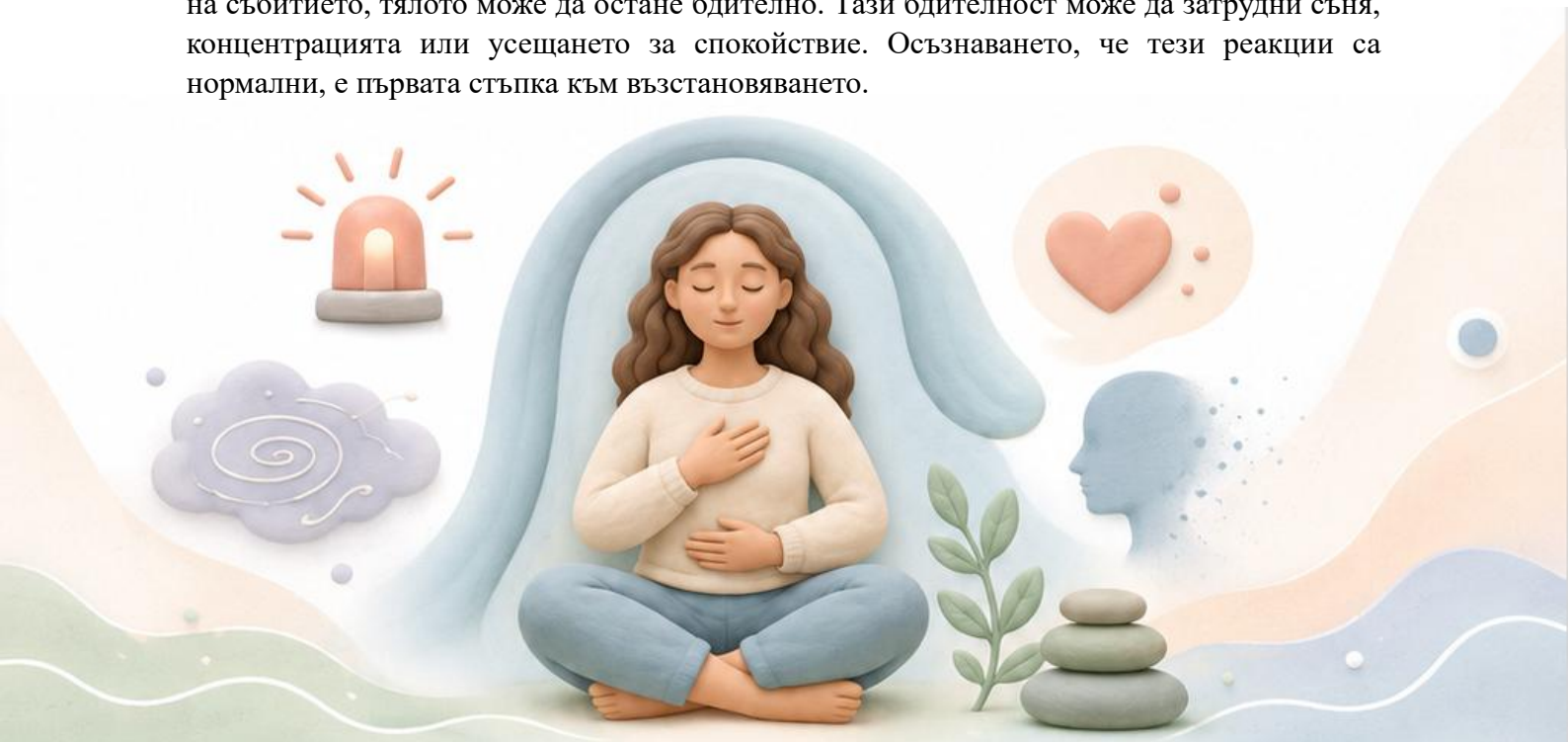
Тема 1: Разбиране на травмата

Травмата е много силна емоционална реакция на събития, които се усещат като заплашителни, непосилни или опасни. Травмата засяга мислите, чувствата и телесните реакции. Не става въпрос само за самото събитие, а за това как умът и тялото реагират на него. Травмата може да се случи на всеки, независимо от възрастта. Това не означава, че човек е слаб. Травмата е нормална реакция на необичайни или опасни ситуации. Разбирането на травмата е първата стъпка към изцелението. Когато хората разбират реакциите си, те спират да се самообвиняват и могат да започнат да се грижат за себе си по здравословен начин. Травмата може да бъде объркваща, плашеща или изтощителна, но научаването за нея помага на хората да си възвърнат контрола.

1. Внезапни събития

Внезапните събития са неочаквани ситуации, които създават силен страх или стрес. Примери за това са автомобилни катастрофи, внезапна загуба на любим човек, природни бедствия или излагане на насилие. Тези събития могат да накарат човек да почувства, че неговата безопасност или живот са застрашени. Умът и тялото реагират автоматично, за да защитят човека. Физическите реакции, като учестен пулс, изпотяване или треперене, са нормални. Емоционалните реакции могат да включват шок, страх или силна тъга. Психическите реакции могат да включват объркване или ретроспекции. Разбирането, че тези реакции са нормални, помага на хората да избегнат самообвиненията и да започнат да се справят по здравословен начин.

Обяснение: Внезапните събития често предизвикват травма, защото се случват без предупреждение. Тялото се подготвя да се бие, да бяга или да замръзне. Дори след края на събитието, тялото може да остане бдително. Тази бдителност може да затрудни съня, концентрацията или усещането за спокойствие. Осъзнаването, че тези реакции са нормални, е първата стъпка към възстановяването.





2. Постоянен стрес

Продължаващият стрес идва от повтарящи се предизвикателства или трудна среда. Примерите включват тормоз, дискриминация, опасни квартали или повтарящи се нездравословни взаимоотношения. Дългосрочният стрес може бавно да намали чувството за безопасност и самоуважение на човек. Хората могат да се чувстват в капан, безпомощни или тревожни. Емоционалните реакции могат да се натрупват с течение на времето. Психическите реакции могат да включват постоянно безпокойство, затруднено фокусиране или негативни мисли. Поведенческите реакции могат да включват избягване, раздразнителност или свръхконтролираща среда.

Обяснение: Продължаващият стрес става травматичен, защото многократно активира стресовата реакция на организма. За разлика от внезапните събития, ефектът е постепенен, но устойчив. Разбирането на кумулативното въздействие на продължаващия стрес помага на хората да потвърдят чувствата си и да предприемат стъпки за намаляване на вредата, да потърсят подкрепа и да се защитят.

3. Емоционално пренебрегване

Емоционалното пренебрегване възниква, когато човек израства без внимание, грижа или признание за чувствата си. Примери за това са полагащите грижи, които са недостъпни, безразлични или емоционално дистанцирани. Чувството, че са невидими или нечути, може да причини дълбоки емоционални рани. Децата могат да израснат с убеждението, че чувствата им нямат значение. Емоционалното пренебрегване може да повлияе на самочувствието, доверието в другите и способността за изграждане на здравословни взаимоотношения. Възрастните, които са преживели пренебрегване, може да имат затруднения с емоционалната регулация или да се страхуват от интимност.

Обяснение: Емоционалното пренебрегване е по-малко видимо от физическата травма, но има трайни последици. Умът научава, че изразяването на чувства може да е опасно или маловажно. Разбирането на емоционалното пренебрегване помага на хората да видят модели в своите реакции, съмнения в себе си или трудности в отношенията. Също така им помага да започнат да изграждат състрадание към себе си и здравословни връзки с другите.





4. Комуникационни бариери

Травма може да възникне, когато хората нямат достъп до важна информация по време на кризи. Примерите включват неясни инструкции, недоразумения или липса на преводачи за глухи възрастни. Чувството на объркване, изолация или безпомощност може да засили стреса по време на извънредни ситуации. Това създава усещане за опасност, дори ако ситуацията не е физически заплашителна. Лошата комуникация по време на стресови моменти може да остави трайно емоционално въздействие.

Обяснение: Комуникационните бариери карат хората да се чувстват несигурни и безсилни. Умът и тялото реагират на възприеманата заплаха, предизвиквайки физически, емоционални и психически реакции. Осъзнаването на това помага на хората да потвърдят чувствата си и да се застъпват за достъпна комуникация, подкрепа и разбиране в бъдещи стресови ситуации.

5. Физически реакции към травма

Травмата засяга тялото. Физическите реакции включват: учестен пулс, изпотяване, треперене, главоболие, стомашни болки, мускулно напрежение, замаяност или проблеми със съня. Тези реакции са автоматични. Те показват, че тялото се опитва да защити човека. Понякога тялото реагира, преди умът да разбере напълно какво се е случило. Физическите реакции могат да продължат дълго след края на събитието. Разбирането на тези реакции помага на хората да забележат признаци на стрес и да предприемат стъпки за безопасно успокояване на тялото.

Обяснение: Реакцията на тялото на стрес е нормална. Тя подготвя човек да се бие, да бяга или да замръзне. Физическите реакции са сигнал, а не проблем. Ранното забелязване на тези признаци помага за справяне със стреса и предотвратяване на ескалацията.





6. Емоционални реакции към травма

Травмата силно влияе на емоциите. Хората могат да изпитват страх, тъга, гняв, вина, срам, изтръпване или емоционално претоварване. Някои емоции са интензивни; други липсват или са приглушени. Емоционалните реакции могат да се променят бързо. Понякога хората изпитват няколко емоции едновременно. Разпознаването на емоциите е важно за разбирането на травмата. То помага на хората да спрат да се самообвиняват и да започнат здравословно да се справят с нея.

Обяснение: Емоционалните реакции са начинът, по който умът обработва опасност или загуба. Страхът сигнализира за заплаха. Тъгата сигнализира за загуба. Гневът сигнализира за несправедливост. Разбирането на емоциите като смислени сигнали помага на хората да реагират обмислено, вместо автоматично.



7. Психични реакции към травма

Травмата засяга мислите и паметта. Хората могат да се чувстват объркани, неспособни да се концентрират или заседнали в натрапчиви спомени. Могат да се появят кошмари, ретроспекции или негативно мислене. Хората могат да се чувстват претоварени или откъснати от реалността. Психичните реакции са естествени и помагат за обработката на преживяванията.

Обяснение: Умът организира спомените и осмисля събитията. Понякога прави това бавно или на фрагменти. Разбирането на психическите реакции помага на хората да намалят самообвиненията и да намерят стратегии за фокус, заземяване и спокойно мислене.



8. Поведенчески реакции към травма

Травмата може да промени поведението. Хората могат да избягват места, хора или дейности. Някои може да се затворят в себе си или да се изолират социално. Други може да са по-раздразнителни или контролиращи. Някои развиват навици за справяне със стреса, като преумора или разсейване. Тези поведения са нормални стратегии за справяне.

Обяснение: Поведението е отражение на реакцията на ума и тялото към възприеманата опасност. Разпознаването на промените в поведението като реакции, а не като провали, позволява на хората да развият по-здравословно справяне и да възстановят увереността и доверието в себе си.





9. Забавени реакции

Травмата може да се появи по-късно, дни, седмици или месеци след събитието. Тригери, като гледки, звуци, миризми или ситуации, могат да реактивират спомените. Забавените реакции са нормални. Те показват, че тялото и умът все още обработват преживяването.

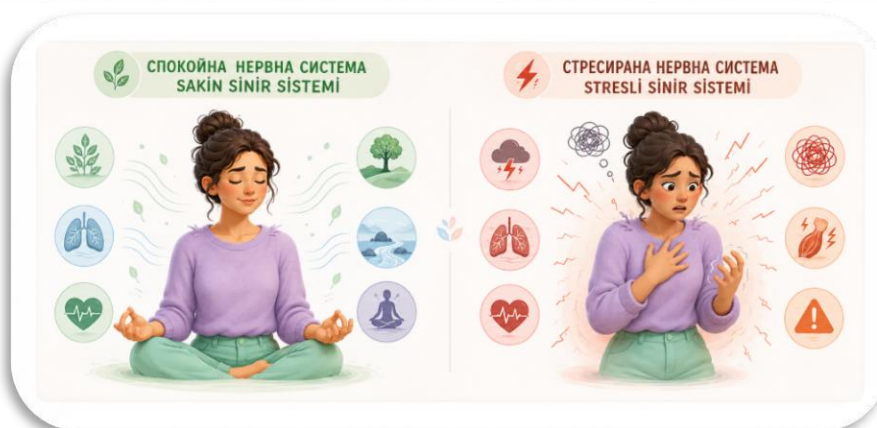
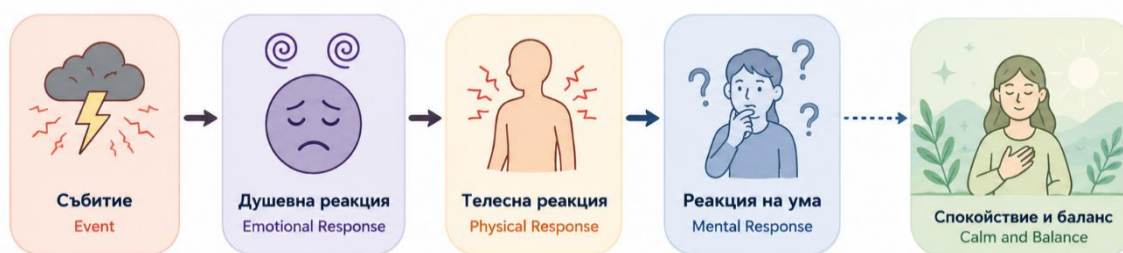
Обяснение: Забавените травматични реакции са често срещани. Те не показват слабост. Разбирането на забавените реакции помага на хората да предвиждат причините, да реагират безопасно и да практикуват самообслужване с течение на времето.

10. Разбиране на травмата като първа стъпка към изцелението

Разбирането на травмата е първата стъпка към възстановяването. Хората, които разбират травмата:

- Спрете да се обвинявате.
- Научете, че тялото ги защитава.
- Признайте, че силните реакции са нормални.
- Може да изследва здравословни начини за успокояване на тялото и ума.
- Научете се да разпознавате причинителите и да планирате безопасни реакции.
- Започнете да възстановявате доверието в себе си и в другите.

Обяснение: Изцелението не е забравяне на случилото се. То е да се научим да живеем безопасно и уверено въпреки травмата. Осъзнатостта и разбирането осигуряват основата за устойчивост. С течение на времето хората придобиват емоционална сила, увереност и надежда за бъдещето. Всяка реакция, чувство или поведение е валидно и е част от лечебния процес.





Тема 2: Реакции на травма и лечебни процеси

Хората реагират на травма по много различни начини. Няма „правилна“ или „грешна“ реакция. Преживяването на всеки човек е уникално. Реакциите зависят от възрастта на човека, миналите му преживявания, системата му за подкрепа, личността му и вида травма. Разбирането на собствените ви реакции е първата стъпка към изцелението. Осъзнаването, че вашите реакции са естествени, помага за намаляване на самообвиненията и срама.

1. Често срещани реакции при травма

Травмата може да предизвика различни реакции в ума и тялото. Това са автоматични реакции за оцеляване. Те не са признак на слабост. Те са начини, по които мозъкът и тялото се опитват да защитят човек. Някои често срещани реакции включват:

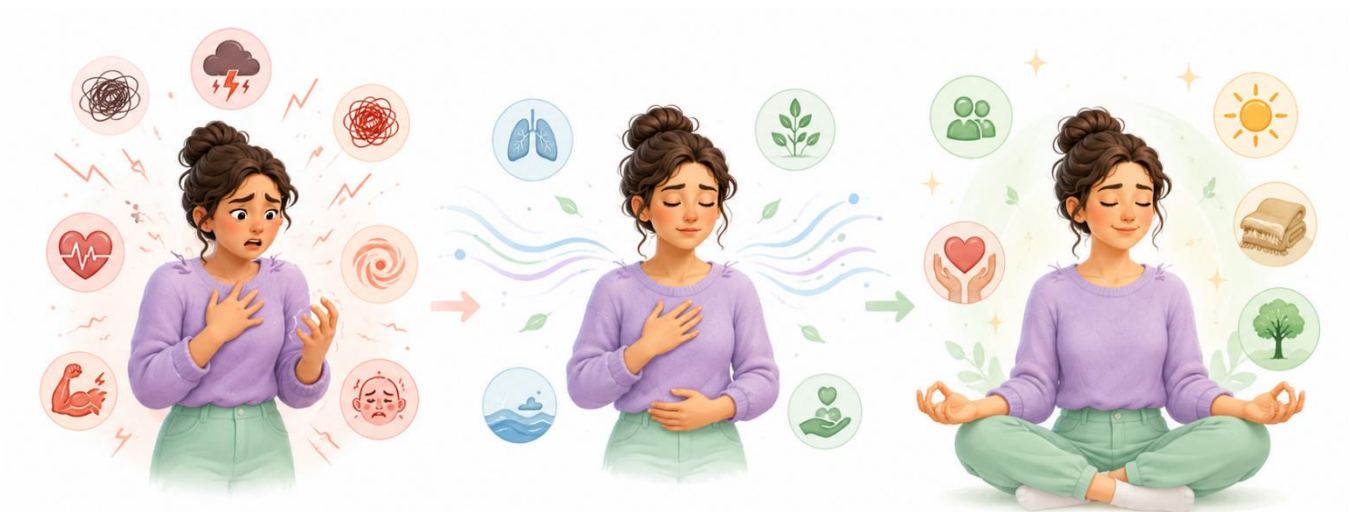
- **Реакция на борбата**

Реакцията на борба е, когато човек се чувства ядосан, отбранителен или готов да се защити. Това може да се прояви като:

- Повишаване на тон или спорене
- Става напрегнат или агресивен
- Чувство на силно разочарование или раздразнение

Бойната реакция е начинът на тялото да каже: „Трябва да се защитя“. Тя подготвя мускулите, повишава бдителността и засилва концентрацията. Естествена е по време на възприемана опасност, дори ако заплахата не е непосредствена.

Обяснение: Реакциите на борба могат да се появят в ситуации, които се усещат като опасни или несправедливи. Разпознаването на тази реакция позволява на човек да предприеме стъпки за успокояване на тялото, да контролира импулсите и да избере по-безопасно и обмислено действие.





- **Реакция на полета**

Реакцията на бягство кара човек да иска да избяга, да напусне или да избегне ситуацията. Това може да включва:

- Далеч от хора или места
- Избягване на напомнания за травмата
- Търсене на физическа или емоционална дистанция

Бягството е начинът на тялото да се предпази от вреда. То намалява непосредствената опасност, като отдалечава човека от възприеманата заплаха.

Обяснение: Реакциите на бягство са естествени и показват, че тялото дава приоритет на безопасността. Избягването не е слабост; това е механизъм за оцеляване. С разбиране, хората могат постепенно да се справят безопасно с тригерите и да възстановят увереността си.



- **Замразяване на реакцията**

Реакцията на замръзване възниква, когато човек се чувства заседнал, неспособен да действа или емоционално вцепенен. Физическите реакции могат да включват:

- Чувство на парализа или замръзване на място
- Забавяне на сърцето или напрежение в тялото
- Затруднено говорене или движение

Емоционалните реакции могат да включват откъсване, изтръпване или неспособност за вземане на решения. Реакцията на замръзване е начинът на тялото да оцелее, когато нито борбата, нито бягството изглеждат възможни.

Обяснение: Замръзването може да се случи по време на силен стрес или когато човек се чувства в капан. Разбирането на реакциите на замръзване помага на хората да забележат кога са заседнали и да използват техники за заземяване, за да се свържат отново с настоящия момент и тялото си.





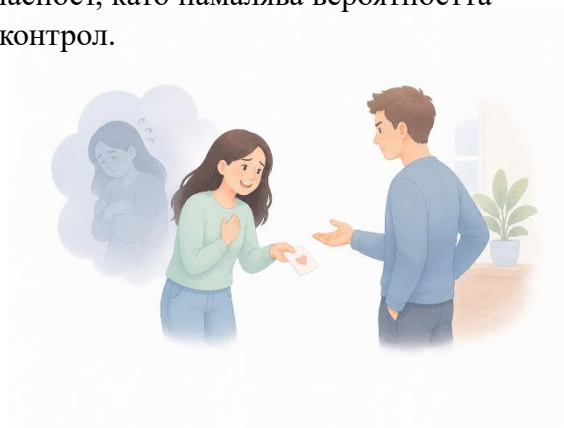
- **Отговор на еленчето**

Реакцията „сърнест“ е, когато човек се опитва да угоди на другите, за да избегне конфликт или опасност. Това може да включва:

- Съгласяване с другите, за да се запази безопасността
- Скриване на чувства или нужди
- Прекалено отзивчив или склонен към угаждане на хората

Подлагването е начин, по който мозъкът търси безопасност, като намалява вероятността от заплаха. Често се появява в среда на насилие или контрол.

Обяснение: Подлагването е често срещано явление при дългосрочни травми или взаимоотношения, където конфликтът е опасен. Разпознаването на подлагването позволява на хората да практикуват асертивност, да изразяват нужди и да създават по-безопасни граници.



2. Изцеление от травма

Изцелението е постепенен процес. Не се случва за един ден. Всеки човек лекува със собствено темпо. Изцелението включва множество стъпки и практики, които помагат на ума и тялото да се възстановят. Някои важни аспекти включват:

- **Разпознаване на вашите реакции**

Обърнете внимание на емоциите, телесните си сигнали и моделите на поведение. Примери: учестен пулс, гняв, отдръпване или избягване. Осъзнаването ви позволява да реагирате умишлено, вместо автоматично.

Обяснение: Самоосъзнаването е основата на изцелението. Разбирането на вашите модели на поведение ви помага да видите как травмата влияе на ежедневието. То ви позволява да правите избори, които насърчават безопасността и спокойствието.





- **Разбиране на тригерите**

Научете какви ситуации, звуци, знаци или спомени активират силни емоции. Тригерите могат да бъдат:

- Определени места, хора или разговори
- Визуални напомняния за минали събития
- Звуци, миризми или телесни усещания

Обяснение: Разпознаването на тригерите помага за предвиждане на реакции. Когато хората познават своите тригери, те могат да планират безопасни реакции, да намалят дистрес и постепенно да се справят с трудни ситуации.



- **Практикуване на заземяване**

Техниките за заземяване помагат за връщане на ума в настоящия момент. Примерите включват:

- Фокусиране върху бавното дишане
- Забелязвайки пет неща, които можете да видите, четири, които можете да докоснете, и три, които можете да чуете
- Усещане на краката ви на пода или студен предмет в ръката ви

Обяснение: Заземяването намалява натрапчивите мисли и помага на тялото да се чувства в безопасност. То поддържа спокойствието и позволява на хората да действат целенасочено, вместо да реагират автоматично.



- **Разговор с някого, на когото имате доверие**

Споделянето на емоции с подкрепящи хора помага за освобождаване на напрежението. Примери:

- Разговор с приятел, член на семейството или връстник
- Участие в групи за подкрепа
- Общуване по достъпни начини за глухи възрастни, като например жестомимичен език, писане или визуални помагала

Обяснение: Споделянето изгражда разбирателство, намалява изолацията и позволява валидиране на чувствата. Доверителните взаимоотношения подпомагат изцелението и емоционалната регулация.





- **Изграждане на малки рутини**

Създаването на малки ежедневни навици осигурява безопасност и стабилност. Примери:

- Редовни режими на сън и хранене
- Ежедневни разходки или разтягане
- Водене на дневник или размисъл

Обяснение: Предвидимите рутини помагат за регулиране на емоциите и осигуряват чувство за контрол. Малките стъпки изграждат устойчивост с течение на времето и помагат за справяне със стреса.



- **Търсене на професионална подкрепа**

Терапевти, консултанти или групи за подкрепа могат да предоставят структурирана помощ. Професионалистите могат:

- Преподавайте стратегии за справяне
- Ръководство за тригери
- Осигурете безопасно пространство за изява

Обяснение: Търсенето на помощ не е признак на слабост. Професионалната подкрепа ускорява оздравяването, гарантира безопасност и помага на хората да разработят персонализирани инструменти.





3. Изцелението е индивидуално

Хората се лекуват със собствено темпо. Някои се нуждаят от повече време или подкрепа от други. Постоянството, търпението и самосъстраданието са ключови. Изцелението е пътешествие, а не състезание. Хората могат да продължат напред, а след това да преживеят неуспехи. Това е нормално. Всяка стъпка е от значение.

Обяснение: Изцелението е постепенно. Травмата не определя човек. Тя е нещо, което е преживял, а не това, което е. С търпение, подкрепа и постоянни усилия, хората могат да си възвърнат контрола, да възстановят емоционалния баланс и да възстановят вътрешната си сила.

Реакциите на травмата са естествени механизми за оцеляване. Изцелението изисква разбиране, осъзнатост и подкрепа. Разпознаването на реакциите, тригерите и телесните сигнали помага на хората да се чувстват в безопасност. Използването на заземяване, рутини, доверени взаимоотношения и професионално насоки засилва възстановяването. Травмата може да бъде управлявана и излекувана. С течение на времето хората могат да си възвърнат увереността, емоционалната стабилност и чувството за безопасност в живота си.





Тема 3: Изграждане на психологическа устойчивост след травма

Психологическата устойчивост е способността за възстановяване, адаптация и продължаване напред след трудности или травматични събития. Устойчивостта не премахва болката, нито заличава преживяванията, но помага на хората да се справят по-ефективно. Устойчивостта се развива бавно с течение на времето чрез постоянна практика, осъзнаване и подкрепа. Това е умение, което се засилва с всяка малка стъпка. Устойчивостта не е в това да бъдеш перфектен или никога да не изпитваш стрес; тя е в това да постоиш и да се адаптираш въпреки предизвикателствата. Всеки може да развие устойчивост, включително глухи възрастни, като научи стратегии и изгради подкрепяща среда.

1. Ключови елементи на устойчивостта

- Емоционална осъзнатост

Емоционалната осъзнатост е разбиране на емоциите ви и разпознаване на това как те влияят на вашите мисли, решения и действия. Хората, които са емоционално осъзнати, забелязват признаци на стрес, гняв, тъга или страх, преди те да станат непреодолими. Осъзнатостта позволява на човек да спре, да размисли и да реагира обмислено, вместо да реагира автоматично. Емоционалната осъзнатост предотвратява емоционалното претоварване и подпомага спокойното вземане на решения.

Обяснение: Ранното разпознаване на емоциите помага за предотвратяване на ескалация на ситуациите. Например, забелязването на напрежение в раменете или учестено дишане може да сигнализира за необходимостта от пауза или използване на стратегии за успокояване. Емоционалната осъзнатост също помага на хората да идентифицират от какво се нуждаят в момента, като почивка, подкрепа или пространство.





- **Здравословни стратегии за справяне**

Здравословните стратегии за справяне са инструменти и действия, които помагат за успокояване на тялото и ума по време на или след стрес. Примерите включват:

- Дълбоко дишане за забавяне на сърдечния ритъм и отпускане на мускулите.
- Упражнения за заземяване, като например усещане на краката на пода или фокусиране върху сензорните преживявания.
- Разтягане или нежно физическо движение за освобождаване на напрежението.
- Записване на мисли и чувства за организиране на ума.
- Правете си кратки почивки, за да се рестартирате и презаредите.
- Споделяне на емоции чрез жестове или разговор с доверен човек.

Обяснение: Здравословните стратегии за справяне позволяват на хората да управляват реакциите си безопасно. Те помагат за намаляване на стреса, подобряване на фокуса и възстановяване на баланса. Редовното практикуване на тези стратегии укрепва устойчивостта с течение на времето.



- **Подкрепящи взаимоотношения**

Подкрепящите взаимоотношения са връзки с хора, които слушат, разбират и предлагат помощ без осъждане. Подкрепата може да дойде от семейство, приятели, връстници, ментори или членове на общността. За глухи възрастни, подкрепящите взаимоотношения могат да включват глухи и чуващи връстници, преводачи или групи за застъпничество. Силната социална подкрепа намалява чувството на изолация, страх или безпомощност.

Обяснение: Социалната подкрепа осигурява утвърждаване, утеха и практическа помощ. Знанието, че някой е до вас, за да ви изслуша, може да намали стреса и да направи предизвикателствата по-малко непосилни. Изграждането на подкрепящи взаимоотношения е съществена част от устойчивостта.





- **Самосъстрадание**

Самосъстраданието означава да се отнасяте към себе си с доброта, търпение и разбиране, особено в трудни моменти. То включва приемане на грешки без сурово осъждане и признаване, че да се борите е нормално. Хората, които практикуват самосъстрадание, са по-склонни да опитат отново след неуспехи.

Обяснение: Самосъстраданието намалява самокритиката и емоционалното страдание. Например, вместо да мисли „Не бива да се чувствам така“, човек може да каже: „Няма проблем да се чувствам така. Правя всичко възможно.“ Самосъстраданието засилва емоционалното възстановяване и насърчава постоянството.



- **Умения за решаване на проблеми**

Уменията за решаване на проблеми включват разделянето на големи или сложни проблеми на по-малки, управляеми стъпки. Този подход предотвратява претоварването и насърчава практическите действия. Хората с умения за решаване на проблеми могат да определят приоритети, да създават планове и да оценяват варианти.

Обяснение: Разделянето на задачите на по-малки стъпки помага на хората да се чувстват контролирани. Например, ако някой се чувства претоварен от голямо работно натоварване, може да изброи задачи и да ги изпълнява една по една. Решаването на проблеми изгражда увереност и намалява стреса.



- **Адаптивно мислене**

Адаптивното мислене е способността да се гледа на предизвикателствата от множество гледни точки. То включва обмисляне на алтернативни обяснения, намиране на решения и виждане на възможности за учене. Адаптивното мислене намалява негативните модели на мислене, като например самообвинение или катастрофално мислене.

Обяснение: Адаптивното мислене помага на хората да реагират гъвкаво, а не сковано. Например, когато даден план се провали, човек може да го възприеме като шанс да опита нов подход, вместо да се фокусира върху провала. Това засилва устойчивостта и емоционалния баланс.





2. Устойчивост в ежедневието за глухи възрастни

- Устойчивостта включва и практически стратегии, съобразени с глухи възрастни, включително:
- Адаптиране на комуникацията към всяка ситуация, като например изискване на ясна жестомимична комуникация или използване на визуални помагала.
- Искане на разяснения, когато нещо не е ясно, за да се предотвратят недоразумения.
- Запазването на спокойствие в стресови социални или групови ситуации, особено когато се използва жестомимично или се чете по устните, е предизвикателство.
- Разпознаване на емоционалните граници и вземане на почивки за предотвратяване на претоварване.
- Изграждане на подкрепящи мрежи както в общностите на глухите, така и на чуващите, за насърчаване на връзката и безопасността.

Обяснение: Тези стратегии помагат на глухите възрастни да се справят с ежедневието и стресовите ситуации с увереност. Устойчивостта им позволява да запазят независимост и емоционална сила въпреки комуникативните трудности или социалния стрес.





3. Развитието на устойчивостта

Устойчивостта нараства постепенно чрез постоянна практика, размисъл и подкрепа. Всеки малък успех укрепва ума и тялото. С течение на времето устойчивостта се увеличава:

- Увереност в справянето с предизвикателства.
- Способност за адаптиране към промените.
- Самостоятелност в справянето със стреса и емоциите.
- Надежда и оптимизъм за бъдещето.

Обяснение: Устойчивостта не е свързана с избягване на трудности или болка. Тя е свързана с това да се научим да живеем с преживяванията, без да бъдем контролирани от тях. С времето хората развиват вътрешна сила, емоционална стабилност и чувство за контрол над живота си.

Психологическата устойчивост е постоянство пред лицето на несполуките. Това е способността да се възстановиш, да се адаптираш и да продължиш напред. Хората не е нужно да бъдат перфектни, за да бъдат устойчиви. Емоционалната осъзнатост, здравословното справяне, подкрепящите взаимоотношения, самосъстраданието, решаването на проблеми и адаптивното мислене допринасят за това. За глухите възрастни, адаптирането на комуникацията, искането на разяснения и изграждането на силни мрежи допълнително засилват устойчивостта. С течение на времето устойчивостта позволява на хората да се изправят пред житейските предизвикателства с увереност, независимост и надежда, като същевременно живеят пълноценно въпреки миналите травми.





★ Бележки за обучение

Тези учебни бележки показват ключовите идеи от Тема 6. Те правят информацията по-лесна за разбиране. Те помагат на учащите да запомнят най-важните моменти.

1. Какво е травма

Травмата е силна емоционална реакция на събития, които се усещат като заплашителни или непосилни. Тя засяга мислите, емоциите, тялото и поведението. Травмата може да възникне от внезапни събития, продължителен стрес, емоционално пренебрегване или комуникационни бариери. Физическите реакции включват учестен пулс, изпотяване, мускулно напрежение или стомашна болка. Емоционалните реакции включват страх, тъга, гняв, вина, срам или изтръпване. Психическите реакции включват объркване, нежелани спомени, кошмари или затруднена концентрация. Поведенческите реакции могат да включват избягване, отдръпване, раздразнителност или проблеми с доверието.

2. Източници на травма

Внезапни събития – злополуки, насилие, загуба, извънредни ситуации.

Постоянен стрес – тормоз, дискриминация, опасни взаимоотношения.

Емоционално пренебрегване – чувство на невидимост, нечутост или липса на подкрепа.

Комуникационни бариери – недоразумения, неясни инструкции или липса на достъп до информация.

Травмата може да се появи веднага или след дни, седмици или месеци. Разбирането на травмата помага за намаляване на самообвиненията и започване на оздравяването.

3. Реакции на травма

Хората реагират на травма по различен начин. Всички реакции са естествени.

- Реакция на бой – чувство на гняв или готовност да се защитите.
- Реакция на бягство – желание за бягство или избягване на ситуацията.
- Реакция на замръзване – чувство на заседналост, изтръпване или неспособност за действие.
- Реакция на еленче – опит да се угоди на другите, за да се избегне конфликт или опасност.

Разпознаването на реакциите помага за безопасното и съзнателно управление на реакциите.





4. Изцеление от травма

Изцелението изисква време и търпение. Всеки лекува със собствено темпо.

Разпознавайте реакциите: забелязвайте емоции, сигнали на тялото и модели на поведение.

Разберете тригерите: идентифицирайте ситуации, знаци, звуци или спомени, които активират силни емоции.

Практикувайте заземяване: използвайте дишане, сетива или движение, за да се върнете в настоящия момент.

Говорете с доверени хора: споделете чувствата си с приятели или семейство, които ви подкрепят.

Изградете рутини: редовните навици създават стабилност и безопасност.

Потърсете професионална подкрепа: терапевти, консултанти или групи за подкрепа могат да ви насочат към възстановяване.

5. Психологическа устойчивост

Устойчивостта е способността за възстановяване, адаптация и продължаване напред след травма. Устойчивостта не премахва болката, но помага за ефективно справяне с нея. Ключови елементи на устойчивостта включват: емоционална осъзнатост, здравословно справяне, подкрепящи взаимоотношения, състрадание към себе си, решаване на проблеми и адаптивно мислене. Устойчивостта расте постепенно чрез практика и малки успехи. За глухите възрастни, устойчивостта включва също адаптиране на комуникацията, искане на разяснения, запазване на спокойствие в социални ситуации, разпознаване на ограниченията и изграждане на мрежи.

6. Изграждане на емоционална сила

Емоционалната осъзнатост помага да се забележи стресът, преди той да ескалира. Здравословните стратегии за справяне успокояват тялото и ума. Подкрепящите взаимоотношения намаляват самотата и осигуряват признание. Самосъстраданието насърчава търпението и добротата към себе си. Решаването на проблеми и адаптивното мислене повишават увереността и намаляват претоварването. Устойчивостта позволява на хората да си възвърнат контрола, да живеят с преживяванията и да запазят надеждата.





Тест за оценка:

Тема 6 + Ключ с отговори

Инструкции:

Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете верния отговор от дадените опции. За въпроси с отговор Вярно/Невярно изберете правилното твърдение. Изберете само един отговор на въпрос.

1. Травмата е:

- а) Само физическо нараняване
- б) Силна емоционална реакция на заплашителни или непреодолими събития
- в) Временна тъга, която изчезва след час
- г) Умение за избягване на проблеми

2. Кое от следните може да бъде източник на травма?

- а) Емоционално пренебрегване
- б) Внезапни инциденти
- в) Продължаващ стрес, като тормоз
- г) Всичко изброено по-горе

3. Вярно или невярно: Всеки реагира на травма по един и същи начин.

- а) Вярно
- б) Невярно

4. Кой от следните е пример за реакция на „борба“ при травма?

- а) Чувство на застой и неспособност да действате
- б) Опит да угодите на другите, за да избегнете конфликт
- в) Чувство на гняв и готовност да се защитите
- г) Пълно избягване на ситуации

5. Кой от следните е метод за подпомагане на лечението на травма?

- а) Разпознаване на реакции и отключващи фактори
- б) Упражняване на техники за заземяване





Co-funded by
the European Union

- в) Говорене с доверени хора
- г) Всичко изброено по-горе

6. Психологическа устойчивост означава:

- а) Способност за възстановяване, адаптация и справяне след травма
- б) Никога повече да не изпитвате болка
- в) Игнориране на емоции и ситуации
- г) Избягване на всички предизвикателства в живота

Въпрос	Верен отговор
1.	Б
2.	Г
3.	Б
4.	В
5.	Г
6.	А



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452